



關於『新冠肺炎』  
COVID-19  
爆發時期生與死  
的重要談話

如何與孩子交談  
關於他們的情緒發展

Carla Luciano Codani Hisatugo, Ph.D.

HISATUGO, CARLA LUCIANO CODANI

關於『新冠肺炎』COVID-19爆發時期生與死的重要談話

如何與孩子交談關於他們的情緒發展（中文版）/CARLA LUCIANO CODANI HISATUGO. (2020)

ISBN:978-1-7348885-3-9

1. 兒童情感發展[心理學]; [家庭與教育] 2. 生與死. 3. 『新冠肺炎』COVID-19

插圖：CARLA LUCIANO CODANI HISATUGO

翻譯並改編成中文：周芳媚

同行評審（最終修訂）：周芳英

版權所有，翻印必究 ©CARLA LUCIANO CODANI HISATUGO (2020)

致上我的謝意給我的家人EDUARDO HISATUGO和JULIO HISATUGO：非常感謝你們的熱情協助！

同時也獻上我的謝意給我的朋友及同事們。

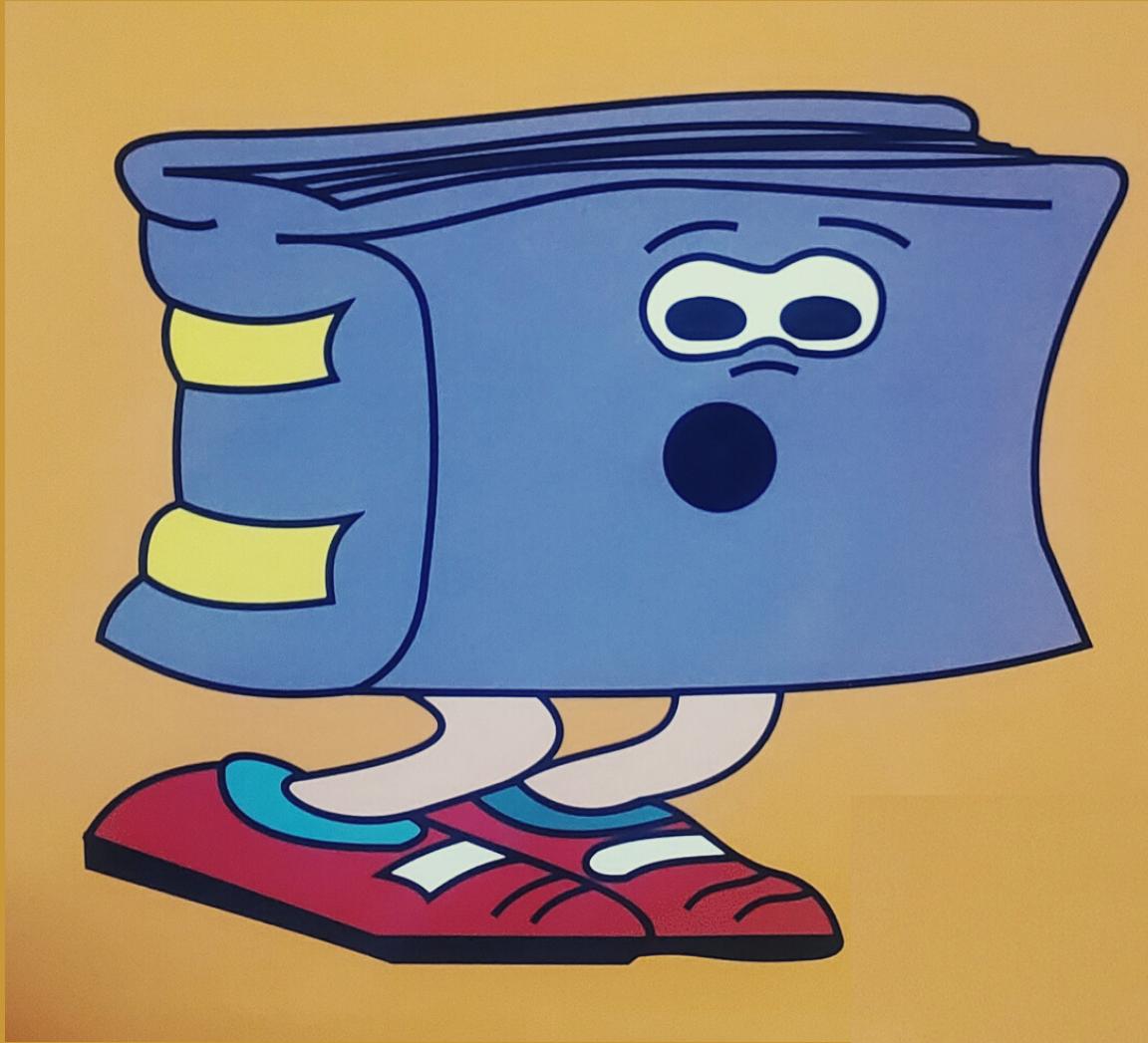
## 目 錄:

與成年人聊天：

談論『新冠病毒』COVID-19 爆發時期生與死的主要考量方面 第 3 頁

與孩子聊天：

孩子所在的區域 (活動) 第 8 頁



# 與成年人聊天： 談論『新冠病毒』COVID-19 爆發時期生與死的主要考量方面

## 親人的過世可能意味著巨大的損失

我們所有人似乎都在面臨損失，以及如何應對和適應的需要 - 這是『新冠病毒』爆發後的直接結果。因此，孩子們可能會聽到更多關於別人的死訊，損失和不幸。成年人將透過提供肢體和情感上的安全，來幫助孩子面對這個不確定的時期。即使在這麼複雜的時期，讓孩子能夠玩耍並且表達自己的感受是很重要的。藉由對未來寄予厚望，及對現在的生活保持信心，孩子才能繼續成長茁壯。



『新冠病毒』COVID-19 爆發時期的重要談話  
*Carla Hisatugo Ph. D*

## 在這哀悼和巨大損失的時期，與孩子談論生與死是需要很多的作為和關懷

成年人没有必要去驚嚇孩子，但有必要告訴他們關於基本的醫療保健方式，並且傾聽他們的憂慮，這些是很重要的。如果有親人不幸過世，成年人必需要觀察孩子們對悲傷的反應，進而接受親人的過世及其後果。如果忽略某人的過世，或是沒有適當的跟孩子們談論悲傷，成年人可能會對孩子的未來發展及他們對悲傷的處理造成傷害。**成年人必須根據孩子的年齡層和成長階段，加上考慮成年人及孩子的感受，選擇最佳的時機，跟孩子說明解釋有關心愛的人的過世。**同樣重要的是，要跟孩子談論失去親人對他們以後日常生活可能帶來的影響。



## 『新冠病毒』的到來，已經造成我們行為上的重大改變

從好的方面看，我們的行為大部份已經跟照顧好自己，以確保健康的生活聯繫在一起。人們通常會以肢體、情感和精神等方面來考量，以確保身體的健康。不過，成年人必須牢記要尋找當下可靠的消息。在跟孩子談論這個話題的同時，必須要以最自然的方式去說。成年人應該始終傾聽孩子們的恐懼，絕對不要輕視或是嘲笑他們的恐懼。



最後：當面對困難時，我們都會傾向於記得許多其它的失落，而且還有可能要再次面對處理悲傷過程的感覺

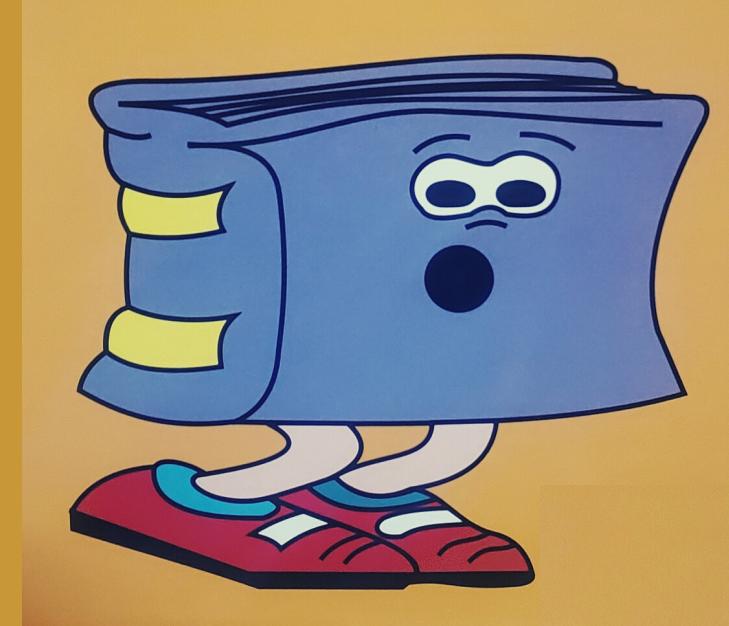
這沒關係！雖然我們在記憶中已存有哀悼之情，會使得處理當前的難關變的更加困難，我們始終可以在生活中的每一刻找到尊重。當分享情感時：悲傷、困惑和憤怒及其它的情感，最後都將會被愛與關懷，感激與和平所取代。



以下頁面是保留給孩子活動用的。

成年人可以讀給孩子聽，並且跟他們談論每一頁的主題。或是孩子可以在成年人面前閱讀。跟所有孩子的談話，可以選在孩童所在的區域與孩子互動時進行，不然可以選在他們結束活動後再進行。**檢查他們所做的一切，並鼓勵他們談論，同時也要嘉勉他們的努力。不要判斷或糾正他們的作品，接受它的原貌。**孩子們可能願意談論最近的失落或過去的失落，成年人要擁抱並且接受他們的各種溝通方式。

**請尊重孩子的意願，步調和時間來對談。**



## 與孩子聊天：孩子所在的區域（活動）

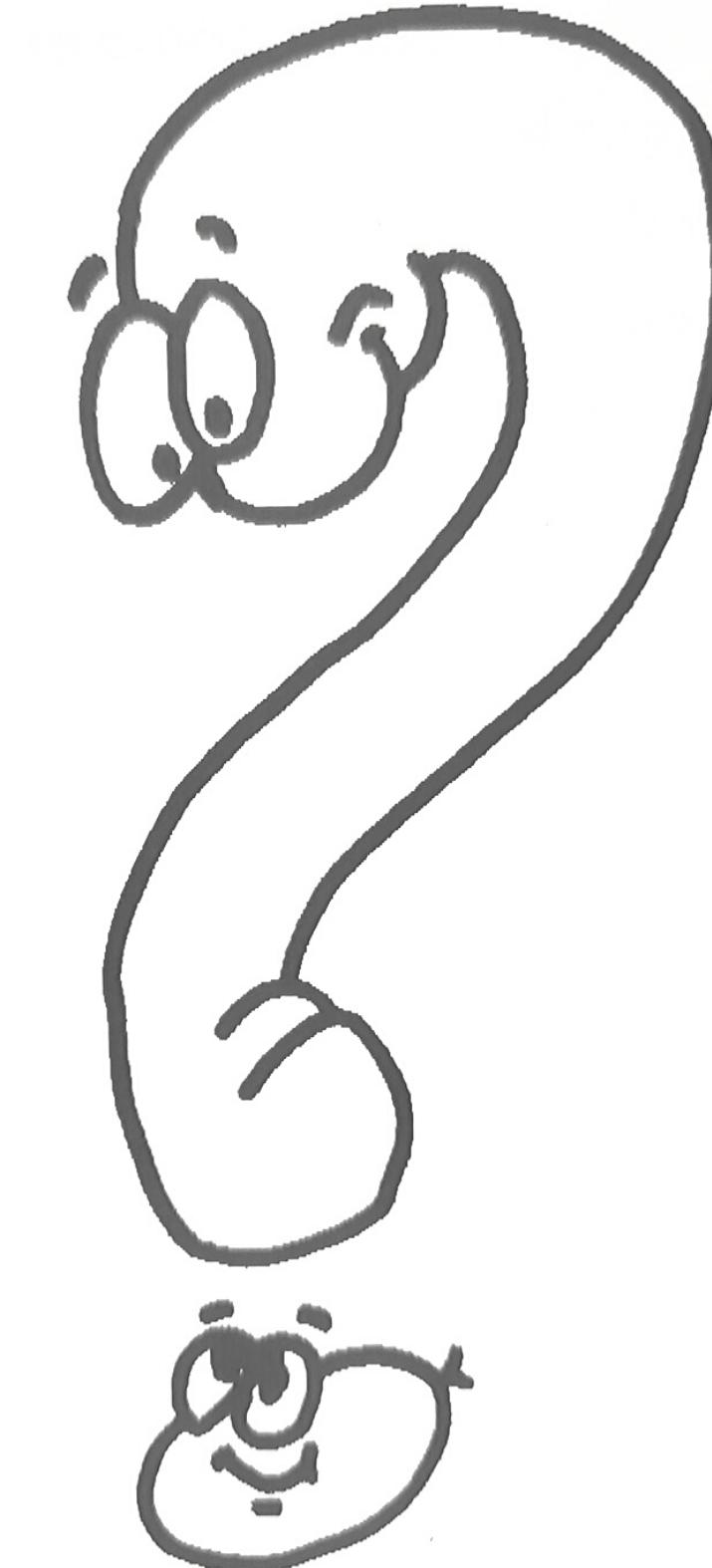
你是否曾經跟任何人談論過生與死？

如果你的回答為『是』：

這個話題是怎麼樣的？

如果你的回答為『否』：

你想如何進行這個話題？



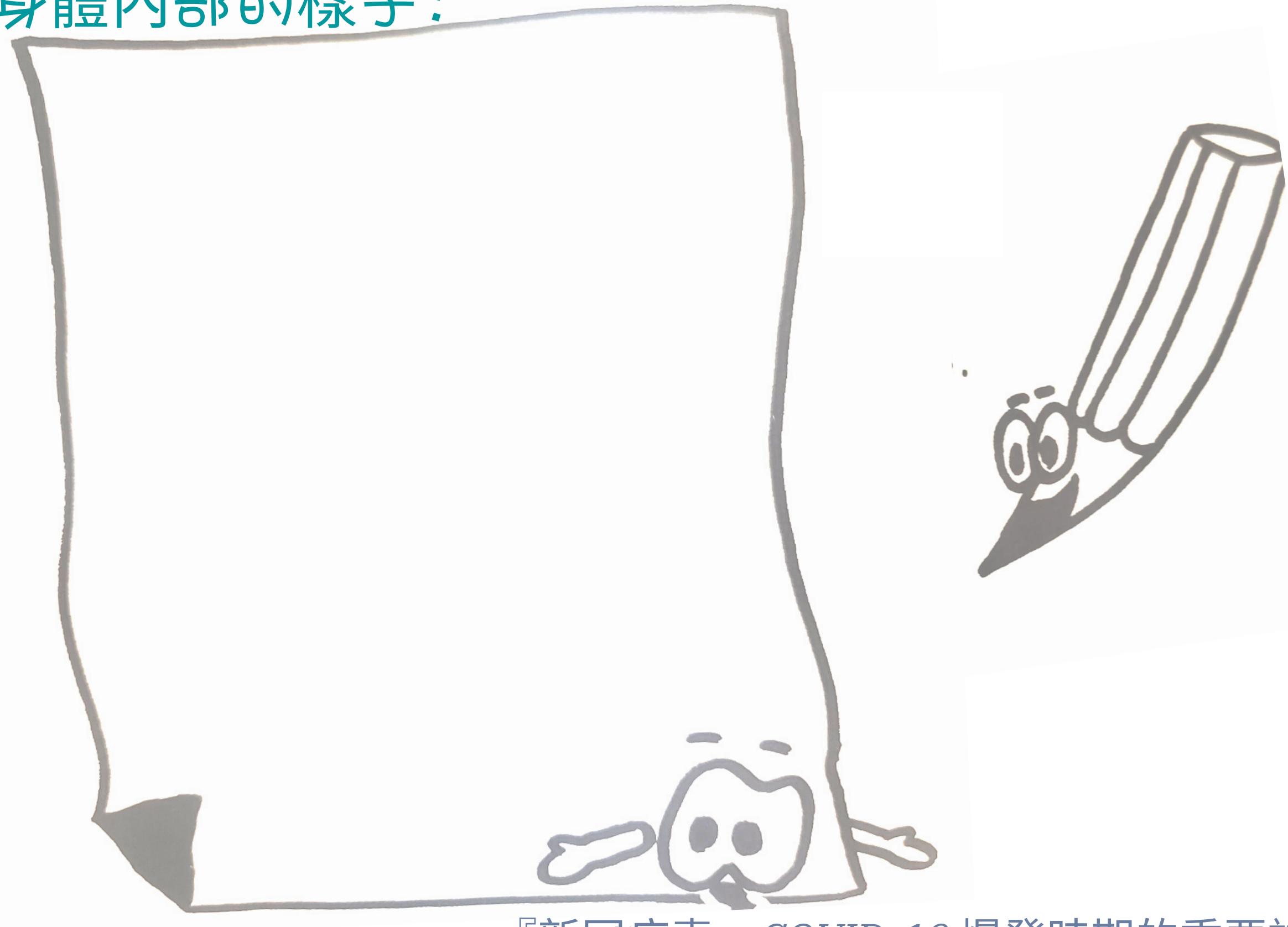
這是我的身體內部的樣子：

好！

讓我們從另一個問題開始：

你要如何描繪你的身體內部？

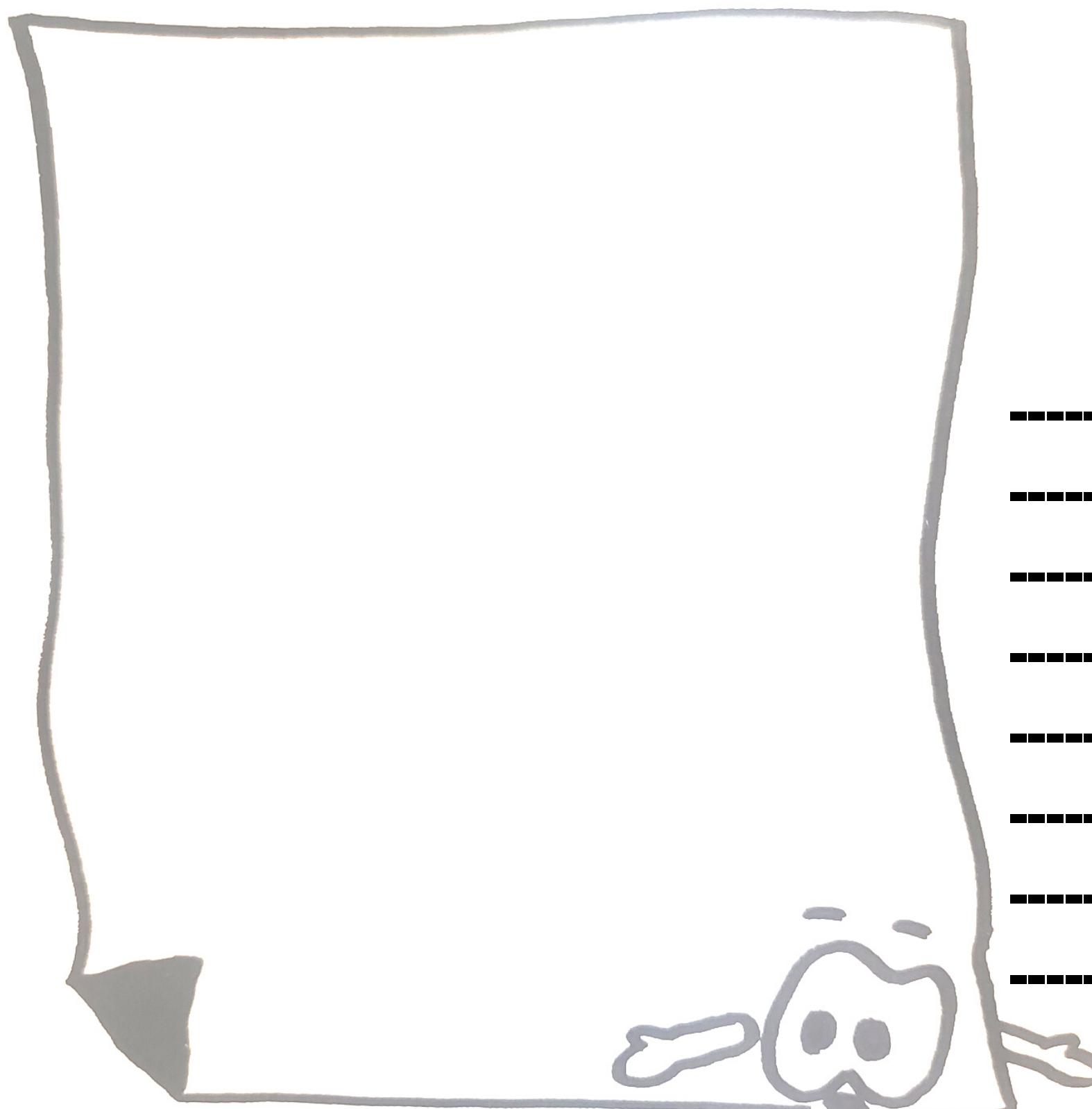
畫圖並解釋：



## 我是這樣照顧自己的：

透過照顧我們的健康，  
可以讓我們的身體  
正常運轉。

你是如何照顧  
自己的身體健康？  
畫圖或描述它：



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

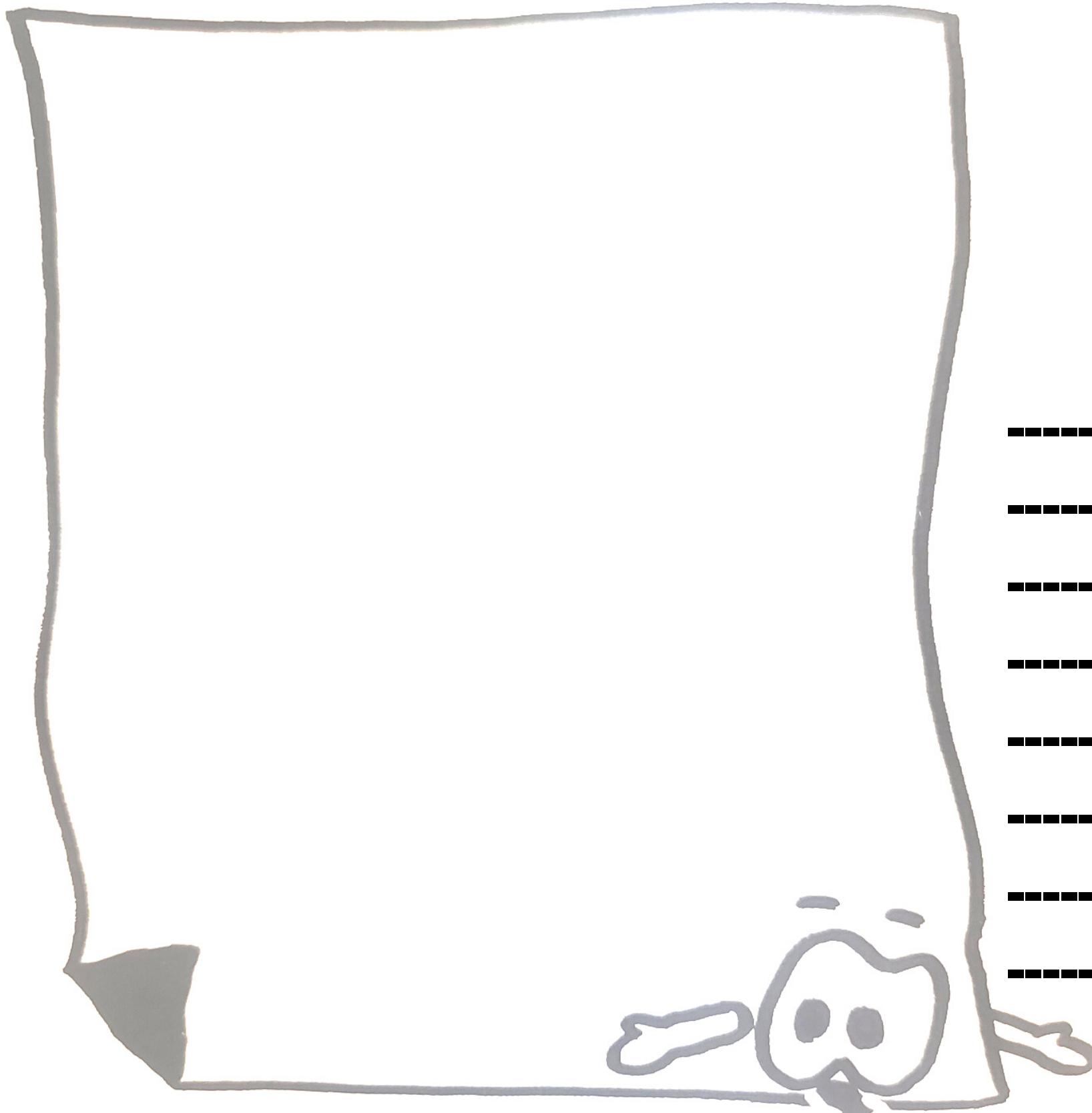


## 我喜歡那樣做：

如果一個人還活著，  
那麼這個人可以：  
聞、聽、說話、玩，  
做很多事情！

你最喜歡做的事情  
是什麼？

畫圖或描述它：



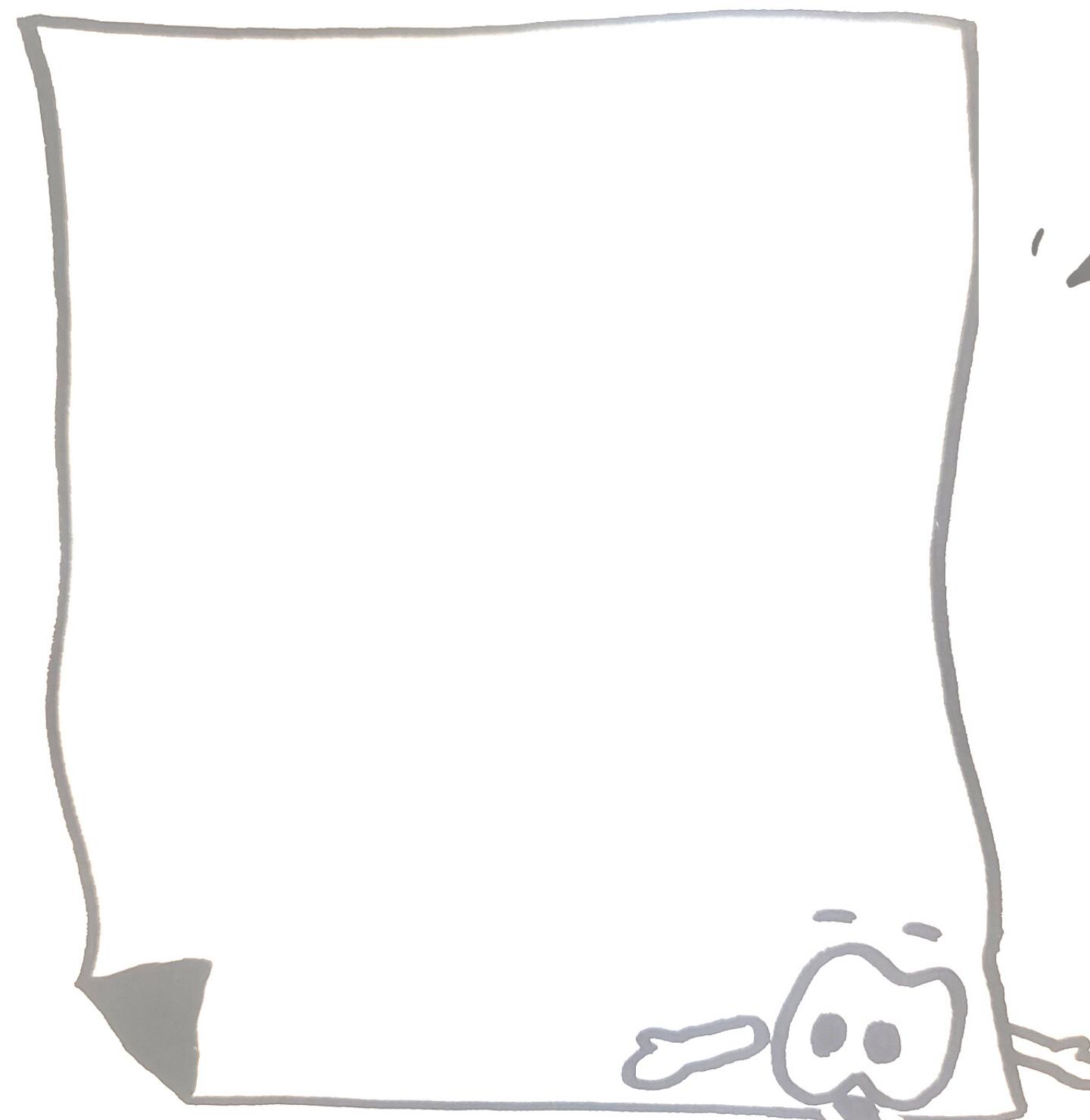
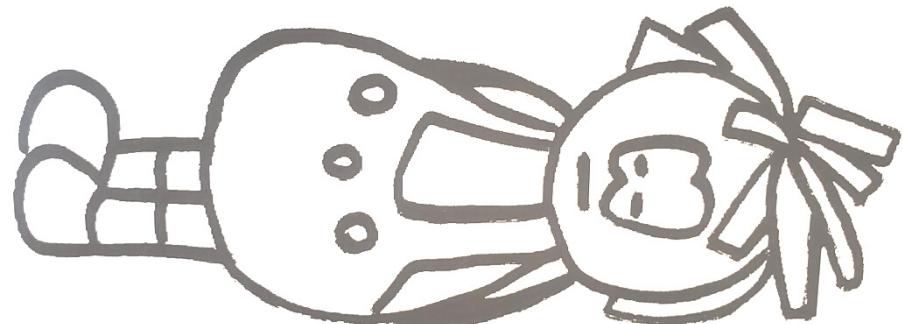
『新冠病毒』COVID-19爆發時期的重要談話

Carla Hisatugo Ph. D



## 我想念這個人：

當有一個人過世時，  
情況正好相反。  
人死後，什麼都感覺不到，  
什麼都聞不到，也什麼都聽不到。  
那個人不會再感到痛苦，  
也看不到任何東西。  
你知道有誰是過世了嗎？  
你可以畫出那個人的照片。



『新冠病毒』COVID-19爆發時期的重要談話  
Carla Hisatugo Ph. D

當某人過世時，我們會感到悲傷，

同時還會有許多其它的感覺。

有時我們也會感到非常困惑。

我們可能會很想念那個人而覺得想

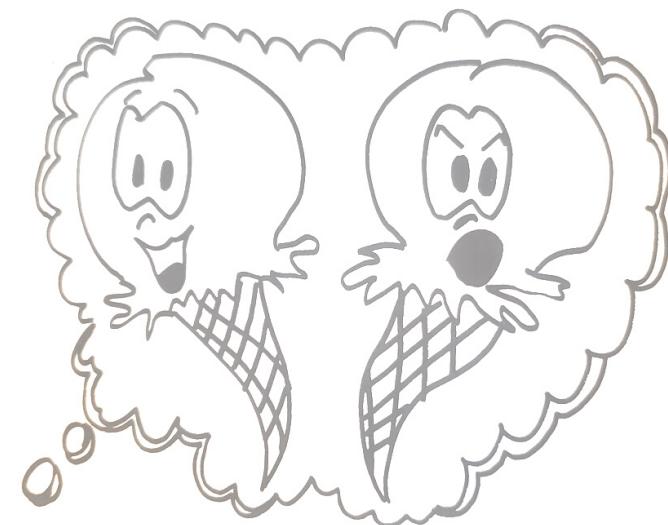
哭。有時我們也會感到憤怒和困惑。

你現在有想念某個過世的人嗎？

你現在有想與那個你想的人

做任何事情嗎？

你可以畫一張相關的圖：



我希望我能做的事是什麼：



『新冠病毒』COVID-19爆發時期的重要談話

Carla Hisatugo Ph. D

## 我的記憶：

有時不去做我們想做的事情會很沮喪。

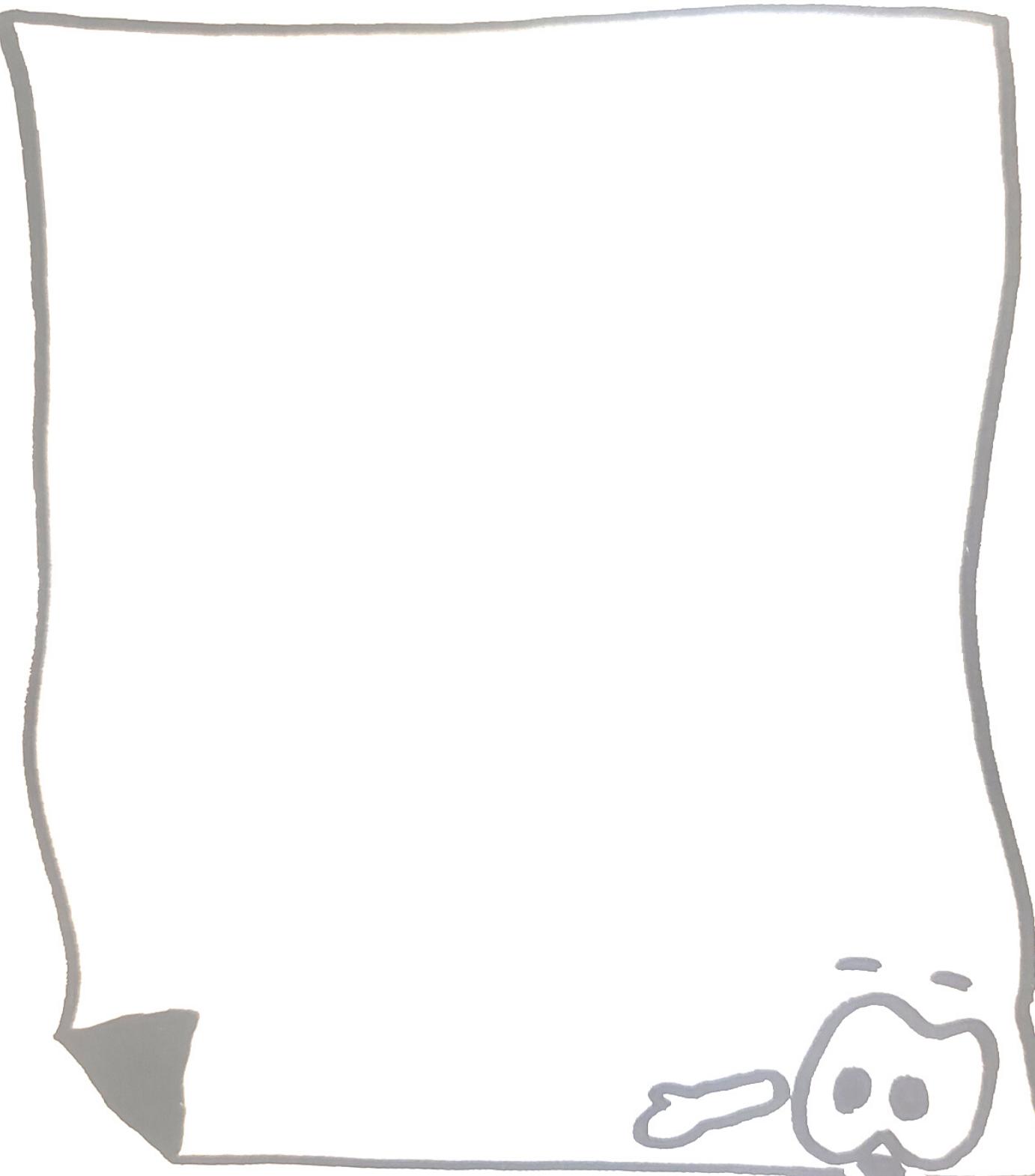
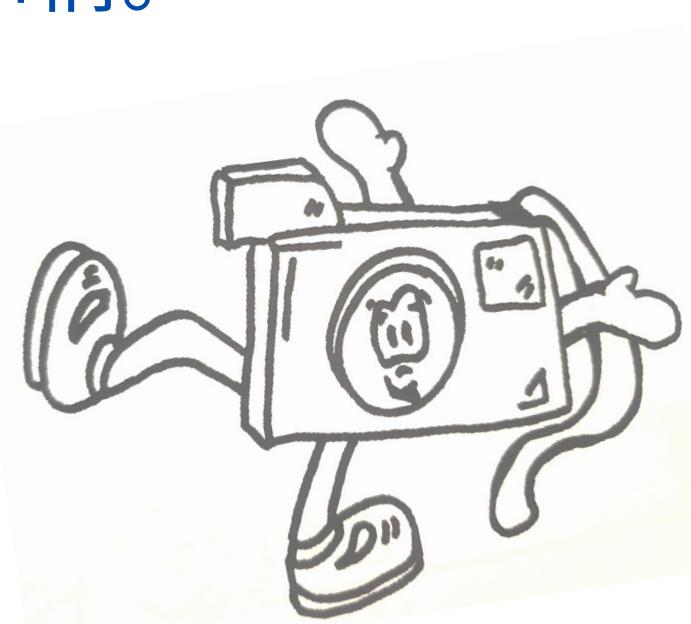
沒有我們喜歡的那個人陪在身邊會很難過，  
而且現在沒有辦法跟那些我愛的人在一起，  
也是很悲傷的事。

但是，我們有一些非常重要的事可以幫助我們：

那就是我們的記憶。

我們的記憶是我們思念的一部分，  
可以幫助我們記住許多已經發生的事情，  
以及某個過世的人的事情。

你可以畫圖或是剪貼一些東西，  
來保存對過世的人的記憶：



『新冠病毒』COVID-19爆發時期的重要談話

Carla Hisatugo Ph. D

我們也可以想像，甚至夢見某個過世的人。  
你是否曾夢見過世的人呢？那個夢長得如何？  
如果沒有，你可以想像那個夢境會是如何。

## 我的夢和想像力：

15

你是否曾經夢見過世的人？

如果有，你的夢是如何？

如果沒有，你想夢到什麼？

---

---

---

---

---

---

---

---

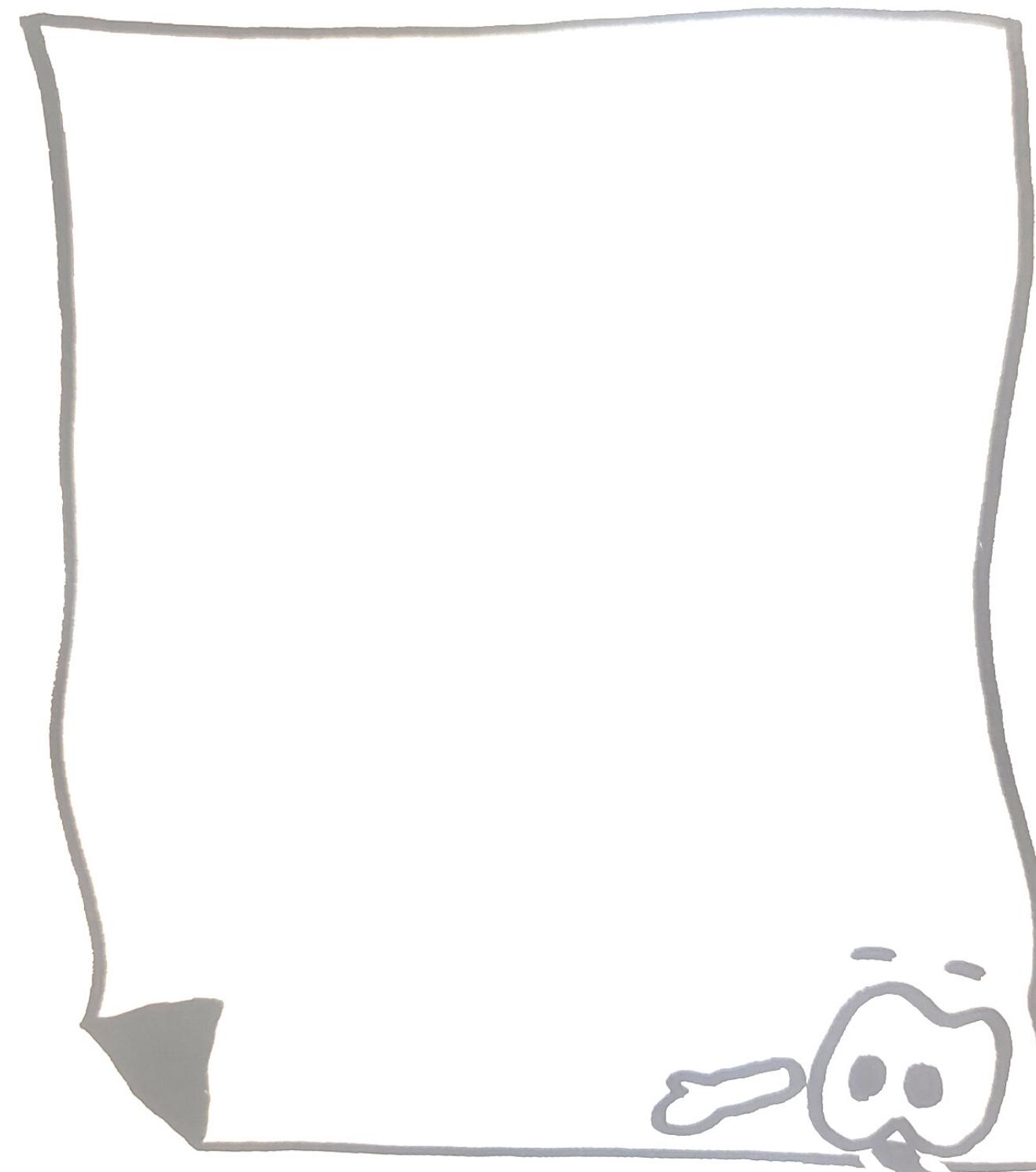
---

---

---

---

---



『新冠病毒』COVID-19爆發時期的重要談話  
Carla Hisatugo Ph. D

## 我的未來：

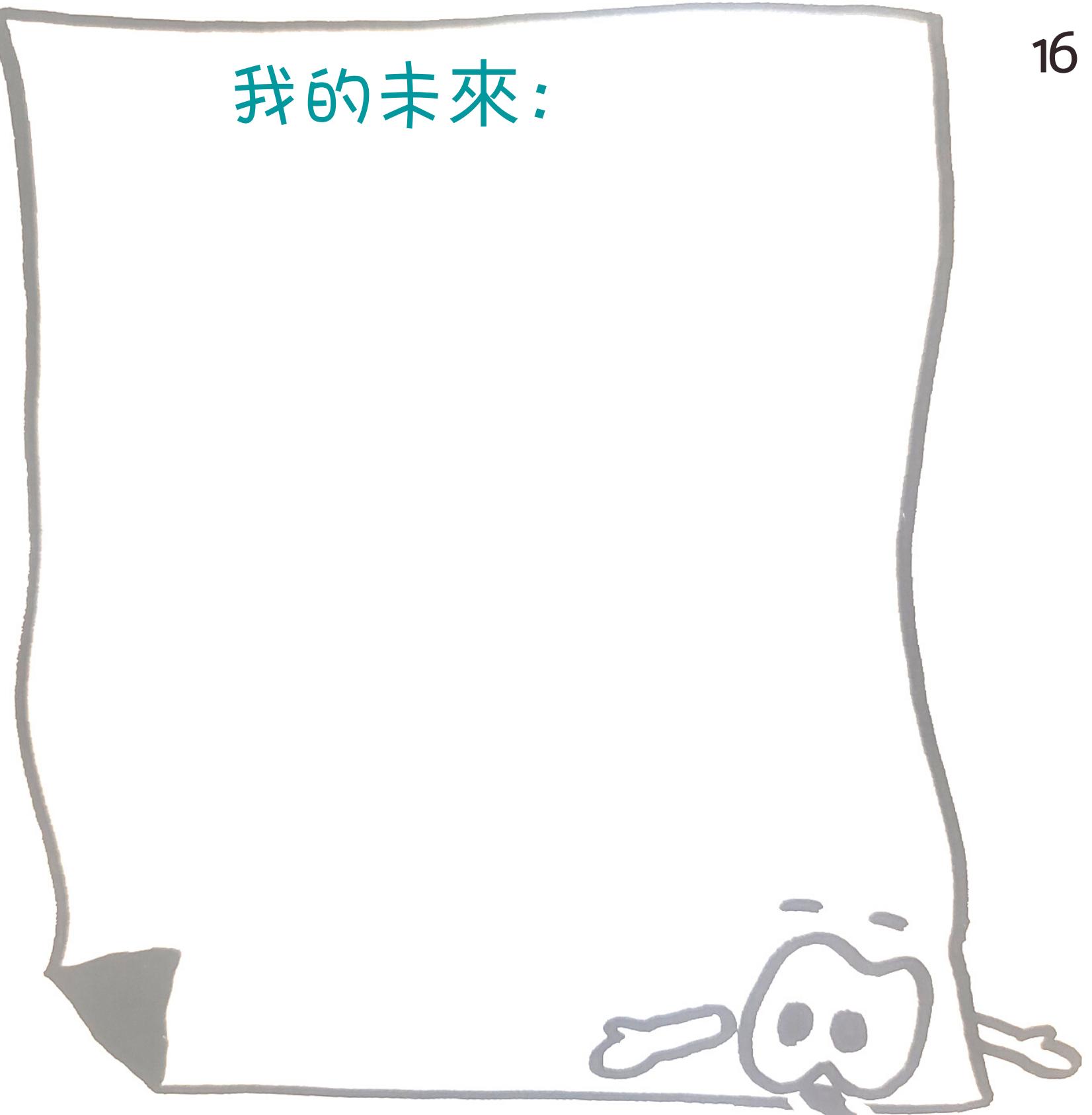
當一個我們摯愛的人過世時，  
我們可能需要一段時間才能恢復正常。

但是，隨著時間的流逝，我們將透過記憶、  
夢和想像力，慢慢學習如何適應這種新狀況。

透過繼續照顧自己，以及照顧那些仍然與我們在一起的人，我們將能夠過著快樂的生活，  
並且感謝我們前面還有一片的未來。



新的開始  
結束



『新冠病毒』COVID-19爆發時期的重要談話  
Carla Hisatugo Ph. D

**Carla Luciano Codani Hisatugo** 來自巴西。她是一名心理學家和國際研究人員-擁有20年的從業經驗。她擁有臨床心理學碩士學位和醫學心理學博士學位。她的研究和工作涉及以下領域：心理評估；心理健康與人格；兒童發展；和處於危險中的兒童。



ISBN 978-1-7348885-3-9  
9 000 0>

A standard linear barcode representing the ISBN 9781734888539.

9 781734 888539